

<<少林十路镇山拳>>

图书基本信息

书名：<<少林十路镇山拳>>

13位ISBN编号：9787810517959

10位ISBN编号：7810517953

出版时间：2002-10

出版时间：北京体育大学出版社

作者：吴景川 编

页数：321

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<少林十路镇山拳>>

前言

少林拳是由少林寺而得名的古老拳种，是我国流传最广、影响最大的武术流派之一。

少林拳形成于隋末唐初，经历代僧众结合民间诸家流派相互交流、促进，不断有所发展。

拳术套路主要有：少林长拳、五形拳、少林十三抓、大红拳、小红拳、大虎燕、小虎燕、六合拳、朝阳拳、短拳、少林捶、炮捶、金刚拳、罗汉拳等等。

少林十路镇山拳，是少林武术中的代表性套路。

相传宋初福居禅师曾邀集各流派武术名家来寺传技，并经研练、取舍，汇集成册，逐渐形成套路。

本书整理的少林拳是由清末民初少林一代宗师杨秀山所传，至今已近百年。

主要流传于鲁、苏、豫、皖一带，特别是鲁南的临（沂）、郯（城）、苍（山）、枣（庄）及苏北等地，武风盛行，普及面广，城乡喜闻乐见。

笔者习练此拳已近四十年，对鲁南各地所演练的套路，略知点滴，在少林拳研究会的支持下，组织同仁，对少林十路镇山拳进行了整理汇编。

因本人水平有限，理解不深，在整理汇编中，难免疏漏，不足之处，敬请武术行家指正。

吴景川 2002年8月

<<少林十路镇山拳>>

内容概要

少林镇山拳是我国少林武术拳系中的优秀套路之一。它以刚健有力、朴实无华的风格，套路系统、内容充实、招法多变，利于实战的特点，在武术界独具一格，国内外久负盛名，深受武术爱好者的青睐。

少林镇山拳的形成和发展，实际上是经过历代僧众结合民间诸家流派，取长补短、相互交流促进、兼收并蓄、不断得到充实和提高的。

《少林十路镇山拳》全面介绍了少林十路镇山拳，内容丰富翔实，便于读者阅读。

<<少林十路镇山拳>>

作者简介

吴景川，系山东省临沂市罗庄区盛庄镇吴白庄村人，现在罗庄区委机关工作。

吴景川自幼习武，精心研练，遵循能者为师，坚持尺有所短，寸有所长，凡学者如饥似渴。

多次担任临沂地市武术教练员、武术竞赛总裁判长、省级武术比赛裁判员及国际传统武术比赛裁判员，并借经常参加裁判工作之机，虚心求教，不耻下问，涉足多门拳学。

曾受到许多老拳师的精心指导，受益匪浅。

吴景川从事武术教学三十余年，培养了大批武术人才，部分学生曾在全国、省、市各级武术比赛中多次获得冠军。

现为国家武术一级裁判员，曾任临沂武术协会副主席兼秘书长、临沂少林拳研究会会长等职。

<<少林十路镇山拳>>

书籍目录

一、概述 （一）少林镇山拳的由来 （二）少林镇山拳的动作特点 （三）练习步骤、方法、要求
二、基本动作 （一）手型、手法 （二）步型、步法 （三）腿法 （四）平衡 （五）跳跃 （六）跌扑滚翻
三、少林镇山拳套路总歌诀 四、十路少林镇山拳 第一路功力拳 第二路迎门掌 第三路趟连手 第四路三请诸葛 第五路小五掌 第六路地盘腿 第七路七星架 第八路八挂掌 第九路打四门 第十路埋伏拳
五、少林拳法要诀 （一）少林拳十要诀 （二）少林拳临战秘诀 （三）少林拳二十四字诀

<<少林十路镇山拳>>

章节摘录

(一) 少林镇山拳的由来 少林镇山拳是我国少林武术拳系中的优秀套路之一。它以刚健有力、朴实无华的风格，套路系统、内容充实、招法多变，利于实战的特点，在武术界独具一格，国内外久负盛名，深受武术爱好者的青睐。

少林镇山拳的形成和发展，实际上是经过历代僧众结合民间诸家流派，取长补短、相互交流促进、兼收并蓄、不断得到充实和提高的。

相传隋朝末年，人民不堪徭役、兵役之苦，纷纷起兵反隋。在唐王朝的统一战争中，少林寺护寺武僧曾帮助太宗李世民武装抗拒王士充，并擒捉了王士充的侄子王仁则，为唐王朝的统一大业立了大功，因此受到了李世民的嘉奖。太宗继位后，曾封少林和尚为五晕和尚，准许吃肉饮酒，并准许建立兵营、招收僧兵，因此，少林名声大震，各方武术名家慕名而来，相互交流促进，后来逐渐发展成为少林武术。

由于唐代武举制度的设立，民间习武之风盛行。至宋代仍沿袭了唐代的武举制度，并得到发展，民间自发组织、流派增多，武勇之人倍出，同时少林武术也广为流传。

相传此间少林福居和尚曾邀集全国十八家武术名手入寺传艺，并将各家技艺，加以汇总，经多年的钻研、取舍，汇集成册，后经历代研练、总结、发展至今。

现在流传的拳谱中曾有记载“夫短打者（长拳）原自少林福居禅师册集也”，“习学诸家之法多年，乃得真传……”。

”这诸家之法指的是“太祖的长拳，韩通的通臂拳，郑恩的缠封手，温元的短拳，马籍的短打，孙恒的猴拳，黄佑的靠身拳，绵盛的面掌，金箱的磕手通拳，刘兴的勾探手，谭云的滚漏手，燕青的跌法，林冲的鸳鸯脚，孟胜的连掌，崔连的炮捶，杨衮的捆缚手，王郎的螳螂总敌，高怀德的摔掠硬崩”等。

从以上武术名家看，虽有个别不是同时代人，但足以说明是历代僧众结合民间诸家之法，教研、总结、兼收并蓄，而发展成其为少林武术。

插图：插图：

<<少林十路镇山拳>>

编辑推荐

少林拳源出少林，虽在全国范围内开展较为普遍，《少林十路镇山拳》所述少林镇山拳长期流传于鲁、苏、豫、皖一带，特别是在鲁南的临沂、郯城、苍山、枣庄及苏北等地，广为流传，普及面广，城乡喜闻乐见。

其所习少林镇山拳套路系统，风格有别于其他少林外家拳。

清末民初，武术名家杨秀山（少林拳二十八世）在沂州（临沂旧称）国术馆传授的，战乱后又在临沂、郯城、苍山、枣庄等地乡村广为授徒，又由弟子宋德聚、张如松、何秀奎、吴树美、郭庆方、郭明堂、郭明扬、杨宝德、沙运金、于化龙等老拳师再传至今。

<<少林十路镇山拳>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>